

**Проблемы адаптации иностранных студентов в новой академической среде: культурные, академические и психологические аспекты**

**Юрий Александрович Волков**

Старший преподаватель кафедры Иностранных языков и речевой коммуникации  
Московский международный университет  
Москва, Россия  
yuriy-volkov@yandex.ru  
ORCID 0000-0003-3058-4433

**Олег Игоревич Башеров**

Старший преподаватель кафедры Иностранных языков и речевой коммуникации  
Московский международный университет  
Москва, Россия  
olegbashero@list.ru  
ORCID 0000-0001-5823-0448

**Юлия Владимировна Яшина**

Старший преподаватель кафедры Русского и иностранных языков  
Российский университет транспорта  
Москва, Россия  
y-VGIK@mail.ru  
ORCID 0000-0000-000-0000

**Марина Никитична Савельева**

Старший преподаватель кафедры Английского языка  
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ  
Москва, Россия  
savmar3@yandex.ru  
ORCID 0000-0002-7872-2447

Поступила в редакцию 02.08.2024

Принята 22.09.2024

Опубликована 15.10.2024

УДК 378.016:316.7(1-21)

DOI 10.25726/w0324-3052-0114-a

EDN UQAVUG

ВАК 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

OECD 05.03.HE. EDUCATION, SPECIAL

**Аннотация**

Статья посвящена исследованию проблем адаптации иностранных студентов в академической, культурной и социальной среде. Основное внимание уделяется трудностям, с которыми сталкиваются студенты, обучающиеся за границей, включая культурный шок, языковые барьеры, психологические проблемы и социальное отчуждение. Рассмотрены четыре этапа культурной адаптации: медовый месяц, враждебность, юмор и домашний этап. Особое внимание уделено роли культурного и эмоционального интеллекта в успешной адаптации студентов. Также предложены стратегии для улучшения адаптации, такие как наставничество, социальная поддержка и использование консультационных услуг.

### **Ключевые слова**

иностранцы студенты, психологическая адаптация, культурная адаптация, социальная адаптация, академическая адаптация, эмоциональный интеллект, социальная поддержка, культурный интеллект.

### **Введение**

Поступление в вуз является важной вехой в жизни молодого человека. Однако адаптация к новой для студента академической среде может вызвать серьезные трудности, особенно если это вуз в другой стране, где необходимо приспособиться не только к академической среде вуза, но и к социокультурной среде страны, местного социума.

Среди трудностей, с которыми сталкиваются многие из этих студентов, – академические проблемы, жилищные вопросы, экономические трудности, социальное принятие, тоска по дому, одиночество и проблемы со здоровьем, что негативно влияет на психологическое благополучие иностранных студентов (Фомина, 2019). Трудности, с которыми сталкиваются иностранные студенты, могут привести к психологическому напряжению – стрессовому состоянию, известному как культурный шок.

Цель этой статьи – понять проблемы, с которыми приходится сталкиваться студентам в процессе адаптации к академической среде учебного заведения в условиях образования на иностранном языке, кроме того, рассматриваются факторы, оказывающие влияние на процесс адаптации, так же представлено описание различных этапов культурной адаптации. В заключительной части предложены рекомендации по организации мероприятий, учитывающих культурные особенности, что может облегчить процесс адаптации к новой среде.

### **Материалы и методы исследования**

Исследователи (Mesidor, 2016; Gebhard, 2012) определили целый ряд ключевых факторов отрицательно влияющих на адаптацию студентов: академическая успеваемость, состояние физического здоровья, финансовое положение, социальное взаимодействие с преподавателями и студентами, эмоциональные реакции, профессионально-личностные качества студента, социокультурная среда учебного заведения, новая языковая среда. Адаптация осложняется тем, что студенты не всегда хорошо осведомлены какими возможностями и средствами для адаптации располагает учебное заведение, а также отсутствием налаженной сети социальной поддержки, что во многих случаях может способствовать развитию у студентов ощущения изолированности и депрессивного состояния (Mesidor, 2016).

Ванг и др. (Wang, 2015) определяют процесс приспособления студентов к утрате давно сложившихся личных отношений, социокультурных устоев своей страны, своего города и привычной системы образования с одновременной попыткой приспособиться к нормам чужого социума как «межкультурную потерю». Их исследование выявило связь между ростом удовлетворенностью жизнью в новом социуме, установлением социальных связей в новом коллективе, улучшением эмоционального состояния с одной стороны и уменьшением «межкультурных потерь», с другой стороны.

Трифонович (Trifonovitch, 1977; Смолина, 2012) определил четыре этапа культурной адаптации. Первая стадия – это период «медового месяца», который можно охарактеризовать как период восторга, восхищения и энтузиазма. На этом этапе студенты демонстрируют доброжелательное отношение к новой культуре и носителям этой культуры, студенты проявляют готовность на взаимодействие с окружающим миром. Период длительности стадии может варьировать от месяца до нескольких месяцев, в зависимости от конкретных обстоятельств.

Вторая стадия – стадия враждебности. На данной стадии у студентов наступает понимание того, что новая культура вызывает у них серьезные трудности, им трудно жить по правилам этой культуры. Прожив некоторое время в новом социуме у студентов так и не выработалось правильное понимание действующих социокультурных норм.

### Результаты и обсуждение

Культурный шок – естественная реакция студентов в данной ситуации. О наличии культурного шока свидетельствуют такие чувства как гнев, тревога, замешательство, разочарование, депрессия. Такие чувства наступают при осознании серьезных различий в культуре, языке, нормах и ценностях, в вопросах бытового характера. На данном этапе студенты чаще всего объясняют возникающие трудности влиянием внешних факторов. Кроме того, студенты могут проявлять культурное недоверие к представителям новой культуры, терять мотивацию к учебе.

Еще одну стадию – стадию юмора – авторы охарактеризовали как период, когда студенты вступают в общение с представителями местного социума, заводят дружеские отношения, гнев, апатия, депрессия сменяются на смех, появляются успехи в учебе. Студенты постепенно овладевают языковыми навыками, приспосабливаются к культуре, нормам, обычаям и традициям, что помогает им чувствовать себя более комфортно и уверенно в новой среде. Кризис заканчивается.

Заключительный этап называется «домашним» – это период, когда студенты начинают чувствовать себя комфортно в новом окружении. Приходит понимание норм и правил местной культуры, носители этой культуры принимают их в свой социум.

Отметим, что обычно культурная дезадаптация наблюдается на двух начальных стадиях, на стадиях медового месяца и враждебности, в то время как культурная адаптация наблюдается на двух последних: на стадии юмора и на домашней. Процесс перехода от дезадаптации к культурной адаптации называют аккультурацией. В ходе этого процесса происходит коррекция мировоззрения студентов с целью большего соответствия новой культуре. В ходе этого процесса некоторым студентам удается успешно приспособиться к новой реальности, достигнуть культурной компетентности, в то же время у некоторых студентов этот процесс затягивается, вызывая стресс и дальнейшую депрессию (Smith, 2011).

Культурный и эмоциональный интеллект позволяют субъекту быстрее и легче пройти процесс культурной и академической адаптации к образовательному пространству.

Культурный интеллект – способность индивида продуктивно взаимодействовать и работать в условиях различных культурных сред, применяя для этого специальные навыки, помогающие понимать существующие культурные различия – вместе с психологической устойчивостью являются предикторами успешной психологической адаптации иностранных студентов (Mesidor, 2016).

Г. Гарднер выделяет четыре ключевых компонента КИ: лингвистический интеллект (способность обрабатывать языковые сообщения), пространственный интеллект (способность адаптироваться к физическим и культурным контекстам), межличностный интеллект (способность понимать и интерпретировать намерения других людей) и внутриличностный интеллект (способность понимать свои собственные чувства и желания) (Mesidor, 2016).

Понятие эмоционального интеллекта тесно связано с понятием культурного интеллекта. Эмоциональный интеллект (ЭИ) представляет собой способность осознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также эффективно взаимодействовать с другими людьми на эмоциональном плане. Люди с высоким уровнем ЭИ могут регулировать свое эмоциональное состояние в зависимости от ситуации. ЭИ включает несколько ключевых навыков: способность понимать и идентифицировать как свои, так и чужие чувства; умение применять эмоциональную информацию для принятия решений и направлять свое поведение; способность контролировать свои эмоциональные реакции и помогать другим справляться с их эмоциями; умение разбираться в сложных эмоциональных состояниях оппонентов и различать их нюансы.

Исследования показывают, что ЭИ особенно важен для иностранных студентов, которые сталкиваются с культурными различиями. Например, студенты с высоким уровнем ЭИ лучше справляются с адаптацией к новой культуре. Различные исследования подтверждают, что эмоциональный интеллект играет значимую роль в культурной адаптации и межкультурном росте (Mesidor, 2016; Gullekson, 2012).

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта является важным аспектом подготовки иностранных студентов, поскольку он помогает им более успешно интегрироваться в новую культурную среду. Ряд авторов (Конаш, 2022; Chaidi, 2022; Singh, 2022), в том числе М. Роулингс и Э. Сью (Rawlings,

2013), рекомендовали преподавателям внедрять эмоциональный интеллект в академическую педагогику, чтобы способствовать культурной адаптации иностранных студентов.

В работах, посвященных социальной адаптации студентов-иностранцев, авторы Дж. Чжан и П. Гудсон (Zhang, 2011) провели анализ исследований, в которых изучались факторы, влияющие на психосоциальную адаптацию иностранных студентов. Исследователи выявили несколько важных факторов, включая стресс, социальную поддержку, уровень владения языком, страну или регион происхождения, продолжительность пребывания в стране, аккультурацию, социальные взаимодействия с местными жителями, пол и личностные особенности. Исследование тайваньских иностранных студентов показало, что личностные особенности, знание страны, отношение к установлению дружеских отношений с местными жителями, уровень владения языком и социальная среда влияют на вероятность того, что эти студенты установят дружеские отношения в местном социуме через 14 мес. после прибытия в страну обучения (Mesidor, 2016).

В ходе другого исследования была обнаружена положительная взаимосвязь между социальными сетями и социальной адаптацией (Lin, 2012). Иностранные студенты, которые активно через Facebook, показали лучшую социальную адаптацию. Было обнаружено, что использование Интернета в значительной степени способствует положительной социальной и эмоциональной адаптации. По данным Гомеса, Урсуа и Гласса (Gomez, 2014), процесс аккультурации иностранных студентов был положительно связан с их участием в досуговых мероприятиях, таких как спортивные и общественные мероприятия. Участие в досуговых мероприятиях и создание социальных сетей были важными факторами социальной адаптации иностранных студентов.

Дуру и Пойразли (Mesidor, 2016) провели исследование на предмет влияния социальных связей, дискриминации и ряда других факторов на процесс адаптации турецких студентов, проходящих обучение за границей. В ходе исследования выяснилось, что быстрее всего процесс адаптации проходят студенты, которые более устойчивы к дискриминации и с более развитыми социальными связями. Так же исследование показало, что уровень знания языка обучения и количество лет, проведенных в стране обучения, так же влияют на процесс адаптации положительным образом.

Следующие исследование показало, что большинству иностранных студентов легче подружиться с сокурсниками из своей страны или из стран со схожей культурой. Однако завязать дружеские отношения с коренными студентами сложнее (Seo, 2016). Другая работа показала, что около 30% опрошенных регулярно прибегают к помощи социальных сетей для налаживания новых и поддержания существующих контактов. Социальные сети в данном случае помогают снизить уровень психологического напряжения. Социальные сети также играют важную роль в общении с университетскими службами, что облегчает социальную адаптацию студентов в новой среде. Более 60% респондентов подтвердили, что использование социальных сетей повышает их уверенность в учебе за границей (Янкина, 2019).

Что же касается академической адаптации – то иностранные студенты сталкиваются с многочисленными проблемами, связанными с адаптацией к учебе, к новой академической среде. Ринтис, Босарт (Rienties, 2012) обнаружили отрицательную корреляцию между социальной адаптацией и успеваемостью в учебе. Куо (Mesidor, 2016) провел исследование, которое показало, что иностранные студенты сталкиваются с языковыми трудностями, особенно при восприятии на слух и владении устной речью, что влияет на их способность понимать лекции.

Хотя у студентов могут быть определенные ожидания относительно университета, в который они планируют поступить, они все равно могут испытывать беспокойство по поводу учебы. Студенты часто недостаточно информированы об учебной программе университета. Для тех студентов, которые не владеют языком обучения в совершенстве, языковой барьер может стать дополнительным препятствием для академической адаптации. Студентам приходится изучать язык, одновременно стараясь усвоить как можно больше информации на занятиях.

Иностраным студентам часто приходится приспосабливаться к новым методам оценивания, что может вызвать у них стресс. Таким обучающимся важно обращаться за советом при решении подобных проблем, поскольку эти проблемы могут повлиять на их успеваемость, также им полезно общаться с

местными студентами, которые могут дать ценную информацию об образовательной среде. Учебным заведениям рекомендуется назначать консультантов, которые учитывают культурные особенности и имеют опыт работы с иностранными студентами. Первоначальное впечатление или первая встреча с университетом могут оказать пролонгированное влияние на адаптацию студента. Однако, безусловно, успешная адаптация часто зависит от индивида – психологической гибкости студента и его готовности обратиться за советом.

Академическая адаптация включает в себя такие факторы, как мотивация, достижения (Boni, 2020), принятие мер для удовлетворения академических потребностей, обретение целеустремленности и общей удовлетворенности академической жизнью (Baker, 1984). Для иностранных студентов академическая адаптация имеет решающее значение для их общего процесса адаптации. В дополнение к типичным проблемам студенты сталкиваются с особыми трудностями из-за различий в педагогических системах (Mesidor, 2016). Они могут испытывать трудности с незнакомыми системами тестирования и выставления оценок, с культурными нормами в классах и пониманием лекций. Языковой барьер и проблемы с общением могут привести к разочарованию и чувству отчуждения, особенно если сверстники считают их менее компетентными из-за языковых проблем (Lin, 1997).

Состояние психического здоровья и другие факторы (биологические, экологические) являются предикторами психологической адаптации иностранных студентов. Психологические проблемы, с которыми сталкиваются иностранные студенты, хорошо описаны в литературе (Петрович, 2022). Согласно подробному обзору литературы, проведенному в период с 1991 по 2010 год, пол, личность, социальная поддержка, культурная дистанция, возраст и продолжительность пребывания в принимающей стране были признаны наиболее распространенными факторами, влияющими на психологическую адаптацию студентов (Bashir, 2022).

Обзор исследований, посвященных психологической адаптации студентов, обучающихся за рубежом, показал, что наиболее распространенные проблемы, с которыми они сталкиваются в процессе адаптации, включают языковой барьер, адаптация к новой системе образования, тоска по дому, тревога, изоляция, адаптация к новым социальным нормам и расовая дискриминация. Многие иностранные студенты также испытывают депрессию, беспокойство, трудности в учебе и проблемы в отношениях. Обозначенные проблемы могут существенно повлиять на их здоровье и успеваемость (Alasmari, 2023; Alshammari, 2023).

Стресс среди иностранных студентов не только влияет на их физическое и психологическое благополучие, но и препятствует их культурной ассимиляции и влияет на успеваемость (Ван, 2020). Результаты опроса (Акавова, 2023) показали, что 75,8% студентов обращаются за психологической поддержкой к преподавателям. Некоторые студенты испытывают одиночество, культурный шок и соматические жалобы, такие как головные боли.

Индивидуальные различия существенно влияют на психологическую адаптацию. Люди с определенными личностными качествами часто легче адаптируются к новым ситуациям, чем другие. Такие черты характера, как экстраверсия, открытость опыту и невротизм, являются важными предикторами психологической адаптации (Сан, 2021). Ванг (Wang, 2012) обнаружил, что более высокая самооценка, эффективные навыки решения проблем и более низкий уровень неадаптивного перфекционизма являются убедительными показателями лучшей аккультурированной адаптации. Кроме того, развитие сети социальной поддержки и использование стратегий преодоления, таких как принятие, переосмысление и настойчивость, способствуют более плавному межкультурному переходу. Гендерные различия также играют роль в психологической адаптации. Следующее исследование выявило существенные гендерные различия в психологической адаптации. Девушки показывают более высокий уровень адаптации в данном случае (Mesidor, 2016).

Еще одно исследование, посвященное анализу психологических проблем иностранных студентов, показало, что студенты регулярно сталкиваются с трудностями в процессе адаптации к новой для них образовательной системе и методам обучения. В ходе исследования было выявлено, что у студентов часто возникает желание прекратить обучение. Исследование показало, что студенты часто испытывают беспокойство, разочарование, пессимизм, отмечается низкий уровень уверенности в своих

силах (Ян, 2021). В связи с этим важно изучить стратегии преодоления трудностей, которые могли бы помочь иностранным студентам успешно пройти процесс психологической адаптации.

В целом, иностранные студенты подвержены более высокому риску психологических расстройств, и консультации могут помочь им справиться с трудностями адаптации, но многие иностранные студенты негативно воспринимают термин «консультирование» и недостаточно понимают преимущества консультаций, вследствие чего студенты нечасто обращаются за этими услугами. Нежелание иностранных студентов пользоваться психиатрическими услугами объясняется культурным недоверием к специалистам в области психического здоровья, стигматизацией психических заболеваний. Также препятствиями могут быть языковой барьер, культурные различия и пол.

Вузам следует активно взаимодействовать с иностранными студентами, в целях информирования их о преимуществах использования консультационных услуг. Важно, чтобы консультанты учитывали культурные особенности, которые могут оказать им эффективную поддержку. Специалисты по психическому здоровью в консультационных центрах должны быть осведомлены о специфических проблемах, с которыми сталкиваются иностранные студенты, чтобы создать более комфортную среду и развить опыт работы с данной категорией студентов. Понимание культурных особенностей может привести к улучшению результатов процесса адаптации.

Исходя из вышеперечисленных проблем культурной, академической и психологической адаптации можно предложить несколько рекомендаций по адаптации иностранных студентов:

- Создание комплексной ознакомительной программы: Разработка программы, которая знакомит иностранных студентов с академическими, культурными и социальными аспектами принимающей страны. Включение информации об университете, городе, местной культуре, обычаях и доступных службах поддержки. Можно привлечь иностранных студентов старших курсов, чтобы поделиться своим опытом.

- Создание веб-сайта поддержки: Поддержание веб-сайта с актуальной информацией для студентов, включая визовые правила, академическую политику, варианты жилья и местные культурные нормы.

- Рассылка абитуриентам информационных писем ознакомительного характера с целью предоставления информации о ВУЗе, его академической среде, о культуре страны пребывания. Данная мера может упростить дальнейший процесс адаптации студентов сформировав у них реалистичные ожидания.

- Реализация программ наставничества включает закрепление за каждым иностранным студентом 1-го курса наставника из числа местных и иностранных студентов старших курсов. Данная мера облегчает первокурсникам привыкание к новой обстановке, так как помощь со стороны наставников оказывает содействие в академической и культурной адаптации в неформальной обстановке.

Включение студентов-иностранцев в культурное многообразие в свою очередь включает:

- применение семинаров, медиаресурсов и интерактивных занятий в обучении иностранных студентов.

- поддержку интеграции иностранных студентов в местное общество посредством организации для них различных мероприятий, волонтерских проектов и внеклассных занятий.

Академическое сопровождение и лингвистическая подготовка предполагает:

- предоставление возможности для иностранных студентов обратиться за квалифицированной помощью к кураторам. Специалисты окажут содействие студентам в адаптации к требованиям учебной программы и развить необходимые академические навыки;

- оказание языковой поддержки студентам посредством создания разговорных клубов и курсов в целях повышения уровня понимания устной речи и развития навыков устной коммуникации;

- а также содействия в трудоустройстве на территории учебного заведения: программа трудоустройства позволит учащимся оптимально совместить работу и учебу, решая одновременно вопросы финансового обеспечения и социализации в рамках университетского сообщества;

- организацию мероприятий по тайм-менеджменту и по технике снижения уровня стресса в целях выработки у первокурсников-иностранцев умения определения приоритетных задач и соблюдения сроков их исполнения;
  - формирование инклюзивного пространства в учебном заведении, в котором иностранные студенты смогут ощутить себя полноправными участниками сообщества: проведение мероприятий для преподавателей и персонала с целью повышения их осведомленности о культурных особенностях иностранных студентов.
- Внедрение данных мер помогает создать комфортную атмосферу для адаптации иностранных студентов к академической и социальной среде учебного заведения.

### **Заключение**

Адаптация иностранных студентов является сложным процессом, проходящим под влиянием различных факторов, а именно: предыдущий жизненный опыт, личностные особенности, культурный интеллект, предыдущая социальная среда. Каждый студент проходит процесс адаптации по-своему. Иностранные студенты не всегда пользуются услугами помощи по причине существующего культурного недоверия или по причине отсутствия или недостатка соответствующих ресурсов. Университеты должны прилагать усилия для осуществления всего необходимого спектра услуг в полном объеме. Студентам и сотрудникам настоятельно рекомендуется критически оценивать свои предубеждения и проявлять готовность в своих подходах к обучению и адаптации.

Понимание факторов, способствующих адаптации студентов, и создание благоприятной среды способствуют успешности адаптации и имеет решающее значение для дальнейшей профессиональной карьеры и личностного развития студента.

### **Список литературы**

1. Акавова О.В., Носкова М.В. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов в высшей школе // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: мат. VIII Межд. науч.-прак. конф. мол. уч. и студ. (19-20 апреля 2023 г., Екатеринбург). Екатеринбург: Уральский государственный медицинский университет, 2023. С. 2512-2517.
2. Ван Ю. Взаимосвязь социально-психологической адаптации и эмоционального интеллекта у иностранных студентов // Интернетжурнал «Мир науки». 2020. № 1.
3. Конаш О.В. Содержание понятия эмоционального интеллекта в психологической науке // Проблемы современного образования. 2022. № 5.
4. Петрович О.В., Раевская Е.А. Особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов в контексте непрерывного образования // Непрерывное образование: XXI век. 2022. №1(37).
5. Смолина Т. Л. Теории этапов кросс-культурной адаптации // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2012. № 5.
6. Фомина Ю.И. Особенности психологического благополучия иностранных студентов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. Вып. 2.
7. Ян И., Шульга О.К., Григорян Е.Н. Психологические проблемы адаптации иностранных студентов // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. тр. Под научной редакцией Н.Н. Васягиной, Е.Н. Григорян. Вып. 18. Екатеринбург, 2021. С. 214-218.
8. Янкина Н.В. О роли социальных сетей в адаптации иностранных студентов к новой образовательной среде // Известия Саратовского университета. Нов. сер. Философия. Психология. Педагогика. 2019. Т. 19. Вып. 4. С. 465-468.
9. Alasmari A.A. Challenges and social adaptation of international students in Saudi Arabia // Heliyon. 2023. Vol. 9. Iss. 5.
10. Alshammari K.M., Othman H.M., Mydin O.Y., Mohammed A.B. The Challenges of psychological adjustment for international students: A critical analysis of coping mechanisms and support services // Information sciences letters. 2023. Vol. 12. Iss. 4.

11. Athanasios Ch., Athanasios I., Athanasios D. Theories – models of emotional intelligence // *Scientific electronic archives*. 2022. № 15.
12. Baker R.W., Siryk B. Measuring adjustment to college // *Journal of counseling psychology*. 1984. № 31(2). pp. 179-189.
13. Bashir A., Khalid R. Determinants of psychological adjustment of Pakistani international students // *Cogent education*. 2022. № 9(1).
14. Bomi S., Yooncheong Ch. An analysis on factors that affect academic achievement in globalized environment // *Journal of industrial distribution & business*. 2020. Vol. 11. No 6. pp. 7-17.
15. Can N. International students' acculturation and adjustment to college: suggestions for Turkey // *Kastamonu education journal*. 2021. № 29(1). pp. 210-217.
16. Gebhard J.G. (2012). International students' adjustment problems and behaviors // *Journal of international students*. 2012. № 2. pp. 184-193.
17. Gullekson N.L., Tucker M.L. An examination of the relationship between emotional intelligence and intercultural growth for students studying abroad // *Journal of the academy of business education*. 2012. № 13. pp. 162-178.
18. Gomez E., Urzra A., Glass C.R. International student adjustment to college // *Social networks, acculturation, and leisure. Journal of Park and Recreation Administration*. 2014. № 32(1). pp. 7-25.
19. Lin J., Peng W., Kim M., Kim S.Y., LaRose R. Social networking and adjustments among international students // *New media & society*. 2012. № 14(3). pp. 421-440.
20. Lin J.-C.G., Yi J.K. Asian international students' adjustment: Issues and program suggestions. *College student journal*. 1997. № 31(4). pp. 473-479.
21. Mesidor J.K., Sly K. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students // *Journal of international students*. 2016. № 6(1). pp. 262-282.
22. Rawlings M., Sue E. Preparedness of chinese students for american culture and communicating in english // *Journal of international students*. 2013. № 3(1). pp. 29-40.
23. Rienties B., Beusaert S., Grohnert T., Niemantsverdriet S., Kommers P. Understanding academic performance of international students: The role of ethnicity, academic and social integration // *Higher education*. 2012. № 63(6). 685-700.
24. Seo H., Seo H., Ren-Whei, Jose E., José H., José A. International students' social media use and social adjustment // *First monday*. 2016.
25. Singh A., Prabhakar R., Kiran J. Emotional intelligence // *A literature review of its concept, models, and measures*. № 6. pp. 2254-2275.
26. Smith R.A., Khawaja N.G. A review of the acculturation experiences of international students // *International journal of intercultural relations*. 2011. № 35. pp. 699–713.
27. Trifonovitch, G. J. (1977). Culture learning/culture teaching. *Educational Perspectives*, 16(4), 18-22.
28. Wang K.T., Heppner P.P., Fu C., Zhao R., Li F., Chuang C. Profiles of acculturative adjustment patterns among Chinese international students // *Journal of counseling psychology*. 2012. № 59(3). pp. 424-436.
29. Wang, K.T, Wei, M., Zhoa, R., Chuang, C. & Li, F. (2015). The cross-Cultural loss: Development and Psychological Assessment, 27(1), 42-53.
30. Zhang J., Goodson P. Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States // *A systematic review. International journal of intercultural relations*. 2011. № 35(2). pp. 139-162.



**Problems of adaptation of international students in a new academic environment: cultural, academic and psychological aspects**

**Yuri A. Volkov**

Senior Lecturer at the Department of Foreign Languages and Speech Communication  
Moscow International University  
Moscow, Russia  
yuriy-volkov@yandex.ru  
ORCID 0000-0003-3058-4433

**Oleg I. Basherov**

Senior Lecturer at the Department of Foreign Languages and Speech Communication  
Moscow International University  
Moscow, Russia  
olegbasherov@list.ru  
ORCID 0000-0001-5823-0448

**Yulia V. Yashina**

Senior lecturer of the Department of Russian and Foreign Languages  
Russian University of Transport  
Moscow, Russia  
y-VGIK@mail.ru  
ORCID 0000-0000-000-0000

**Marina N. Savelieva**

Senior Lecturer of the English Language Department  
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration  
Moscow, Russia  
savmar3@yandex.ru  
ORCID 0000-0002-7872-2447

Received 02.08.2024  
Accepted 22.09.2024  
Published 15.10.2024

UDC 378.016:316.7(1-21)  
DOI 10.25726/w0324-3052-0114-a  
EDN UQAVUG  
VAK 5.8.7. Methodology and technology of vocational education (pedagogical sciences)  
OECD 05.03.HE. EDUCATION, SPECIAL

**Abstract**

This article explores the challenges faced by international students in adapting to a new academic environment when studying abroad. It highlights factors that influence academic, social, cultural, and psychological adaptation, including language barriers, cultural differences, and lack of social support. The paper discusses stages of cultural adaptation —honeymoon, hostility, humor, and home stages — as well as the role of emotional and cultural intelligence in helping students adjust. The study examines key areas such as academic performance, physical and mental health, and social interaction, and offers recommendations for universities on how to support international students. Strategies such as orientation programs, mentorship, and

counseling services are proposed to ease the adaptation process and promote successful integration into the new cultural and academic setting.

### Keywords

international students, psychological adjustment, cultural adjustment, social adjustment, academic adjustment, emotional intelligence, social support, cultural intelligence.

### References

1. Akavova O.V., Noskova M.V. Socio-psychological adaptation of foreign students in higher education// Topical issues of modern medical science and healthcare: mat. of the VIII Inter. scien. and prac. conf. young. scien. and stud. (April 19-20, 2023, Yekaterinburg). Yekaterinburg: Ural State Medical University, 2023. pp. 2512-2517.
2. Wang Yu. The relationship between socio-psychological adaptation and emotional intelligence in international students // The World of Science online magazine. 2020. № 1.
3. Konash O.V. Content The content of the concept of emotional intelligence in psychological science// Problems of modern education. 2022. № 5.
4. Petrovich O.V., Raevskaya E.A. Features of socio-psychological adaptation of foreign students in the context of continuing education // Continuing education: the 21st century. 2022. №1(37).
5. Smolina T.L. Theories of stages of cross-cultural adaptation // Actual problems of humanities and natural sciences. 2012. № 5.
6. Fomina Yu.I. Features of psychological well-being of foreign students // Herzen readings: psychological research in education. 2019. Vol. 2.
7. Yan I., Shulga O.K., Grigoryan E.N. Psychological problems of adaptation of foreign students // Actual problems of personality psychology: coll-n of scientific works. Eds. by N.N. Vasyagina, E.N. Grigoryan. Vol. 18. Yekaterinburg, 2021. pp. 214-218.
8. Yankina N.V. On the role of social networks in the adaptation of foreign students to a new educational environment // Izvestiya Saratov University. Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy. 2019. Vol. 19. Iss. 4. pp. 465-468.
9. Alasmari A.A. Challenges and social adaptation of international students in Saudi Arabia // Heliyon. 2023. Vol. 9. Iss. 5.
10. Alshammari K.M., Othman H.M., Mydin O.Y., Mohammed A.B. The Challenges of psychological adjustment for international students: A critical analysis of coping mechanisms and support services // Information sciences letters. 2023. Vol. 12. Iss. 4.
11. Athanasios Ch., Athanasios I., Athanasios D. Theories – models of emotional intelligence // Scientific electronic archives. 2022. № 15.
12. Baker R.W., Siryk B. Measuring adjustment to college // Journal of counseling psychology. 1984. № 31(2). pp. 179-189.
13. Bashir A., Khalid R. Determinants of psychological adjustment of Pakistani international students // Cogent education. 2022. № 9(1).
14. Bomi S., Yooncheong Ch. An analysis on factors that affect academic achievement in globalized environment // Journal of industrial distribution & business. 2020. Vol. 11. № 6. pp. 7-17.
15. Can N. International students' acculturation and adjustment to college: suggestions for Turkey // Kastamonu education journal. 2021. № 29(1). pp. 210-217.
16. Gebhard J.G. (2012). International students' adjustment problems and behaviors // Journal of international students. 2012. № 2. pp. 184-193.
17. Gullekson N.L., Tucker M.L. An examination of the relationship between emotional intelligence and intercultural growth for students studying abroad // Journal of the academy of business education. 2012. № 13. pp. 162-178.
18. Gomez E., Urzra A., Glass C.R. International student adjustment to college // Social networks, acculturation, and leisure. Journal of Park and Recreation Administration. 2014. № 32(1). pp. 7-25.

19. Lin J., Peng W., Kim M., Kim S.Y., LaRose R. Social networking and adjustments among international students // *New media & society*. 2012. № 14(3). pp. 421-440.
20. Lin J.-C.G., Yi J.K. Asian international students' adjustment: Issues and program suggestions. *College student journal*. 1997. № 31(4). pp. 473-479.
21. Mesidor J.K., Sly K. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students // *Journal of international students*. 2016. № 6(1). pp. 262-282.
22. Rawlings M., Sue E. Preparedness of chinese students for american culture and communicating in english // *Journal of international students*. 2013. № 3(1). pp. 29-40.
23. Rienties B., Beusaert S., Grohnert T., Niemantsverdriet S., Kommers P. Understanding academic performance of international students: The role of ethnicity, academic and social integration // *Higher education*. 2012. № 63(6). 685-700.
24. Seo H., Seo H., Ren-Whei, Jose E., Jose H., Jose A. International students' social media use and social adjustment // *First monday*. 2016.
25. Singh A., Prabhakar R., Kiran J. Emotional intelligence // *A literature review of its concept, models, and measures*. № 6. pp. 2254-2275.
26. Smith R.A., Khawaja N.G. A review of the acculturation experiences of international students // *International journal of intercultural relations*. 2011. № 35. pp. 699-713.
27. Trifonovitch, G. J. (1977). Culture learning/culture teaching. *Educational Perspectives*, 16(4), 18-22.
28. Wang K.T., Heppner P.P., Fu C., Zhao R., Li F., Chuang C. Profiles of acculturative adjustment patterns among Chinese international students // *Journal of counseling psychology*. 2012. № 59(3). pp. 424-436.
29. Wang, K.T, Wei, M., Zhoa, R., Chuang, C. & Li, F. (2015). The cross-Cultural loss: Development and Psychological Assessment, 27(1), 42-53.
30. Zhang J., Goodson P. Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States // *A systematic review*. *International journal of intercultural relations*. 2011. № 35(2). pp. 139-162.